

TERME  KRKA

Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto.

Vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 2 | julij 2019 | Letnik XXVII, Novo mesto



Poletje **2019**



Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Če z nami še niste potovali na Dolenjsko, je zdaj čas, da se pridružite našemu tednu veselih počitnic. Zagotavljamo vam obilo nepozabnih dogodivščin, spoznavanje novih nasmejanih obrazov, prijetna druženja, pomirjajoče sprehode in raziskovanje novih krajev ... Splača se!

Članom Kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion (zajtrk in kosilo ali zajtrk in večerja, možna je dietna prehrana) • kopanje v bazenih • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

	Terme Dolenjske Toplice		Terme Šmarješke Toplice	
7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	455,00 EUR	493,00 EUR	524,00 EUR	560,00 EUR
Vaš prihranek	-138,00 EUR	-148,00 EUR	-165,00 EUR	-173,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka*	317,00 EUR	345,00 EUR	359,00 EUR	387,00 EUR

**Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba (razen v hotelu Toplice, kjer je navedena cena za enoposteljno sobo), polni penzion, turistična taksa.*

ODHODI AVTOBUSOV NA DOLENJSKO:

SEVERNA PRIMORSKA: 15. 9.–22. 9. 2019

Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

ŠTAJERSKA: 29. 9.–6. 10. 2019

Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje–Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radece (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

OBALA, KRAS IN LJUBLJANA: 6. 10.–13. 10. 2019

Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

GORENJSKA, MENGEŠ, DOMŽALE IN LJUBLJANA: 13. 10.–20. 10. 2019

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

VODA

Zdrava, čista, bistra, prijetno osvežujoča, lahko dostopna, blagodejna, očiščujoča, nepogrešljiva ..., samoumevna, za večino prebivalcev naše lepe Slovenije. Morda se kdo zamisli o njej, šele ko pridejo do nas pretresljive novice, na primer, z indijskih ulic, kjer se ob 50 stopinjah Celzija bije boj že za nekaj kapelj pitne vode ... Jo ozavesti, hvaležno spi je kozarec in se spoštljivo potopi vanjo.

Pitna

Slovenska voda iz pipe je sveža in bogata s kisikom. Vsebuje minerale, pomembne za normalno delovanje telesa, ob tem pa pomaga tudi pri uravnavanju telesne teže in pozitivno vpliva na psihično stanje in na zdrav videz. Telesu daje energijo, omogoča nam razmišljanje, povečuje učinkovitost imunskega sistema, preprečuje poškodbe DNK.

Zavedanje, da je pitje vode izrednega pomena, je dobro ponotranjiti že v ranem otroštvu, negujemo in spodbujamo pa ga tudi v Termah Krka, saj dajemo gostom v hotelskih sobah po novem v uporabo stekleničke za vodo iz pipe. Sveža navadna voda iz pipe je namreč temeljna dobrina v Sloveniji, prinašalka zdravja in dobrega počutja.

Blagodejna

Slovenska dežela je tudi dežela zdravilnih voda. Že naši predniki so nadvse cenili vodne vire, izvire, slatine in vrelce in skozi stoletja spoznavali dobrodejne lastnosti te vode. Katera koli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja, pa tudi le namakanje – pa je prav tako dobra za telo in za naše počutje. In poletje je naravnost odlična priložnost za veliko takega gibanja in vodnega razvajanja.

Termalna voda v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah in morska voda v Talasu Strunjan sta naravna zdravilna dejavnika, ki ju zato s pridom vključujemo v zdravljenje in programe rehabilitacije, z njimi pa dosegamo v kombinaciji z domačimi zdravstvenimi strokovnjaki, sodobno opremo in osebnim pristopom zavidljive rezultate na različnih indikacijskih področjih.

Igriva

Znano je, da plavanje v čisti vodi odganja črne misli. V telesu se pri tem namreč sprošča hormon sreče, endorfin, ki deluje kot naravni antidepresiv. Plavanje okrepi notranjo energijo in vrača veselje in optimizem. Adrenalinske aktivnosti, kot je dričanje po toboganih, pa krepijo tudi spretnost in samozavest in dajejo občutek veselja in zadovoljstva. V Balneinem kopališču v Termah Dolenjske Toplice pa čaka kopalce letos še nekaj novega – štirje tobogani in nov termalni bazen ob njih so kot nalašč za družinsko poletno dogodivščino!

Vabljava

Slovenija velja za z vodo bogato državo, da bo taka tudi ostala, pa bomo morali poskrbeti s trajnostno naravnanim odnosom do okolja. In ker dejanja štejejo več kot besede, v Termah Krka že ukinjamo plastično embalažo in druge izdelke, ki obremenjujejo naše življenjsko okolje.

Krkina kopališča slovijo že leta kot zelo čista, varna in lepo urejena. Če so tudi vam všeč mir, naravna senca, čista voda in drugo naravno razkošje, bo poletni oddih v Termah Krka gotovo prava izbira za vas. Dobrodošli!

Andreja Zidarič, glavna urednica



IZ VSEBINE

- TERME DOLENJSKE TOPLICE**
4 Balnea Fun: Jackpot tega poletja!
- TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**
9 Izkušnja gostje: Kako je Slimfit zame postal Cutfit
- TALASO STRUNJAN**
14 Črtice iz Strunjana
- HOTELI OTOČEC**
18 Nika Kljun ima po novem svojo sobo tudi v Hotelu Šport
- GRAJSKI VRT NA OTOČCU**
22
- TERME DOLENJSKE TOPLICE**
24 (Ne)odkrita moč gozda
- VELNES**
26 Poletna nega – zdravo sončno doživetje v velnesu
- CENJENI STALNI GOSTJE**
32 Že 35 let »poročeni« s Termami Šmarješke Toplice

Novosti v Termah Dolenjske Toplice

JACKPOT LETOŠNJEGA POLETJA JE BALNEA FUN!

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Kopališče v Termah Dolenjske Toplice je odslej bogatejše za novo pridobitev, ki smo jo poimenovali Balnea Fun. Z njo bo družinski oddih še bolj navdušujoč. Challe Salle, ki je v čudovitem ambientu Balnee posnel svoj novi spot, jo je označil kot »pravi jackpot«.

Adrenalinske navdušence razveseljujejo štirje novi tobogani in nov termalni bazen ob njih, ki bogatijo ponudbo kopališča Wellness centra Balnea. Vodni tobogan **zvezdna steza** ponuja dolgo skrivnostno avanturo v temi, z veličastnimi svetlobnimi učinki galaksije. **Kamikaza** je hitra strma drča

z vmesnim grebenom, primerna za ljubitelje hitrosti in vetra v laseh. **Grom** je hiter vodni tobogan zaprtega tipa, ki se konča z veličastnim skokom v termalni bazen. **Twister** pa je širši vodni tobogan z mehko drsno ploskvijo, po kateri se lahko spustite tudi z raftom. Vznemirljivo ovinkasto potovanje v neznano se konča tako, da vas posrka v lijak, zatem pa poletite v termalni bazen.

Tobogani so namenjeni otrokom, višjim od 1,30 metra, manjši predšolski otroci pa uživajo na bližnji že dobro znani gusarski ladji, na igralih in čofotalniku, pa tudi na

zanje na novo urejeni plezalni steni ob notranjem bazenu.

Ste vedeli, da je Medo Tedo plesni mojster hiphopa?

Manjši otroci si burijo domišljijo in razvijajo spretnosti v igrarijah z Medom Tedom. Prijazen kosmatinec zelo rad pleše, in to hiphop ter izrazne in druge sodobne plesne, kar imajo otroci najraje.

Ker pa uči ples tudi v znani novomeški plesni šoli, dobro ve, kako otroke, vrtničarje in šolarje, navdušiti za ples.



Challe Salle je na Balnei dobil svoj Jackpot!

Očarljivi ambient kopališča Balnea je prepričal priljubljenega pevc Challeta Salleta in njegovo ekipo z režiserjem Perico Rajem na čelu, da so tu posneli spot za njegov novi glasbeni komad Jackpot: Challe uživa na kopališču in na toboganih v sproščeni atmosferi v poletnih ritmih, ko pritegne njegovo pozornost lepa Nina ... Tole je povedal ob koncu snemanja: »Vesel sem, da sodelujem s Termami Krka. Krasno je bilo delati tu, Balnea je z novimi tobogani odlično prizorišče. Zelo sem zadovoljen. Uživate v mojem novem poletnem hitu, predvsem pa uživajte v poletju!«

Umirjeno sproščeno razvajanje

Tobogani in pristajalni bazen so ločeni od glavnega bazena, umaknjeni v zelenje, da lahko kopalci v letnem termalnem bazenu mirno uživajo v plavanju in sončenju.

Letos smo poskrbeli še za več naravne sence pri ležalnikih, na voljo so tudi senčniki. V baru se lahko osvežite s koktajli in po novem tudi z domačim sladoledom, okrepčate pa se lahko v kopališki restavraciji.

V Wellness centru Balnea navdušuje poleg termalnih užitkov tudi edinstven izbor masaž, savn, kopeli in storitev za lepoto s kozmetiko iz pretežno naravnih sestavin.

Lepo in naravno tudi v okolici, v hotelu in na krožnikih

V ponudbi in ambientu Term Dolenjske Toplice ima glavno besedo narava. Hotel Balnea Superior je sodoben, očara pa z naravnimi elementi in umetninami.

V hotelski restavraciji se boste naužili vitaminov, mineralov in pomlajevalnega klorofila v sveži zelenjavi, zeliščih in dišavnicah ter sadju in drugih polnovrednih živilih, ki jih dobivamo pretežno iz lokalnega okolja.



NOVO: 4 VODNI TOBOGANI IN PRISTAJALNI BAZEN • NOVO: PLEZALNA STENA • GUSARSKA LADJA • OTROŠKI BAZEN • OTROŠKA IGRALNA KOPALIŠČU IN V PARKU • IGRARIJE IN PUSTOLOVŠČINE Z MEDOM TEDOM NOVO: IGRALNICA V HOTELU BALNEA

Počitnice na Balnei so hit tega poletja! Starši pa so veseli, da so otroci v varnih rokah.

Poletje kliče po novih doživetjih. Uživajte ga!

V Termah Dolenjske Toplice so na voljo kolesa, s katerimi se boste lahko podali na ogled naravnih lepot in znamenitosti, ki jih tu ne manjka. V bližini je urejena tekaška pot, poskrbljeno je za pohodnike, za ljubitelje raftinga, čolnarjenja in tenisa. Mlade družine bodo vesele sprehajalnih poti za vozičkarje in poganjalčke. Ob večerih, popestrenih z glasbenimi in filmskimi prireditvami Balnea Art, lahko posedite na terasi ob vodnem zrcalu, lahko pa se razvajajte s kopanjem v soju sveč.

Gozdni potop in vaje za čuječnost

Po novem lahko med počitnicami v Termah Dolenjske Toplice spoznate tudi vaje in meditacije, ki pomagajo krepiti čuječnost, sproščajo in pripomorejo h globljemu doživljanju narave, in sedanjega trenutka. Z energijo gozda, vesolja in glasbe boste lahko zdramili svoja čutila, saj postajajo ta ob hitrem vsakdanjiku otopela, naše zaznavanje okolice pa prepovršno. Ob vajah in seansah se boste naučili, kako se spet napolniš z energijo in najdeš notranje ravnesje že s preprostim sprehodom po gozdu ali umirjenim dihanjem.

NOVO: zdravilni zvoki in notranji smehljaj, energijska vadba či gong, zvočna terapija z gongom, kristalnimi skledami in oceanskim bobnom, gozdni potop (po 2-4 storitve tedensko).

DOBRO JE VEDETI, KO NAČRTUJEMO DRUŽINSKI ODDIH

PLAVANJE NI LE ZABAVNO, AMPAK JE ZA OTROKE TUDI ZELO KORISTNO

»Pri športni vzgoji opažam, da se motorične sposobnosti šolarjev zmanjšujejo, naraščajo pa težave s težo, telesno držo, pomanjkanjem koncentracije in psihično obremenjenostjo. Skrbijo pa tudi pogostejše težave pri vključevanju v socialni krog.« **pripoveduje profesor športne vzgoje Rok Weiss z osnovne šole v Črnomlju, ki priporoča, naj družine preživijo čim več počitnic in prostih dni ob vodi, na bazenu ali na morju.**

Redno plavanje namreč otrokom vsestransko koristi. Tisti, ki se naučijo plavati že zelo zgodaj, se telesno in duševno razvijajo hitreje kot njihovi vrstniki neplavalci. Plavalci pa imajo poleg boljših motoričnih sposobnosti tudi večjo sposobnost koncentracije in govora in so zato uspešnejši v šoli in socialno bolj vključeni.

Gibanje v vodi omogoča vsestranski telesni razvoj

Gibanje v vodi (in ob njej) bolj vpliva na telesni razvoj, kot je videti na prvi pogled. Lep primer tega je že dihanje; s tem, ko mora otrok zaradi pritiska vode na prsni koš pri plavanju delati močnejše vdihе, krepi dihalne mišice, ob tem pa se z vadbo v vodi zaradi znižane srčne frekvence krepi zmogljivost srca.

Plavanje je dobro tudi za razvoj otrokovega okostja, saj vpliva intenzivno gibanje v vodi na rast kosti in pripomore k izboljšanju telesne držе, ki je pri najstnikih pogosto pereč problem.

Nezanemarljiv je tudi podatek, da porabimo v eni uri intenzivnega plavanja tudi do 800 kilokalorij. Plavanje je tako tudi eden izmed načinov za preprečevanje debelosti, ki lahko pri otrocih in najstnikih vodi tudi v sladkorno bolezen.

Naslednja prednost gibanja v vodi pa je, da manj obremenjuje sklepe in vezivno tkivo kot druge oblike vadbe, zato je še posebej priporočljivo za pretežke otroke. Plavanje pa je tudi učinkovitejša vadba kot nekatere druge športne dejavnosti, zato je koristno predvsem za otroke s slabim mišičnim tonusom.



Kopanje sprošča psihično napetost in lajša navezovanje stikov

Oddih ob vodi je odlična možnost za kakovostno preživljanja prostega časa še z enega vidika – ker so mladi zaradi želje po uspehu podvrženi neprestanemu pritisku okolice, je plavanje tudi odlična tovrstna preventiva, saj sprošča psihično napetost, pomaga uravnavati stres in izboljšuje splošno počutje. Počitnice na bazenih pa so ob tem tudi priložnost za družabnost in navezovanje pristnih stikov, stran od elektronskih naprav.

Adrenalinske aktivnosti, kot je dričanje po toboganih, so zabavne in krepijo samozavest

Odlično je, česa ob vodi tudi možnosti za adrenalinske aktivnosti, na primer tobogani. Taka orodja imajo namreč še dodaten pozitiven učinek, kajti pri spuščanju po toboganu se v telesu sprošča hormon adrenalin, ki omogoča lažje spopadanje s

strahovi, sproščata pa se tudi hormona sreče, serotonin in endorfin, ki dajeta otroku občutek veselja in zadovoljstva in krepiata njegovo samopodobo.

Vnesimo potrebo po gibanju na igriv način

Plavanje je eden temeljnih športov, zato spadajo plavalne vsebine v učne načrte šolskih sistemov vseh razvitih držav. Pri gibanju na bazenu pa so vsekakor potrebne previdnost, varnost in postopnost, in ker je vsak otrok zgodba zase, se moramo vsakemu tudi temu primerno prilagajati – otrok ne smemo siliti v gibanje v vodi, ampak jim moramo na igriv način, in to postopno, predstaviti, kako lahko pri kopanju, plavanju in drugem gibanju v vodi uživajo in izkoristijo vse prednosti tega.

Rok Weiss, profesor športne vzgoje:
»Počitnice ali oddih ob vodi, na bazenu, je zelo zdrava oblika preživljanja prostega časa, saj vpliva na otrokov vsestranski razvoj.«



POLETJE V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

V času šolskih počitnic
1 otrok do 12. leta in otroci
do 6. leta bivajo gratis.

	21. 6.–1. 9. 2019		1. 9.–27. 10. 2019	
	3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Hotel Kristal****	193,00 EUR	304,00 EUR	170,00 EUR	268,00 EUR
Hotel Balnea**** Superior	252,00 EUR	397,00 EUR	222,00 EUR	350,00 EUR

Družinski oddih: nočitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih, nočno kopanje s kozarčkom penine ob vikendih, 1 x vstop v svet savn, brezplačna uporaba kopalnega plašča, vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, vodna aerobika, energijsko razvajanje in vaje za čuječnost.

*Cene so v EUR, veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Izkušnja gostje

KAKO JE SLIMFIT ZAME POSTAL CUTEFIT

Piše: Tanja Bricelj

Vzeti si čas zase ni vedno lahko. Spremeniti stare navade je še težje. Meni je teden v Šmarjeških Toplicah omogočil, da sem s polno mero volje in zaupanja vase vnesla pomembne spremembe v svoje življenje.

Sem samostojna podjetnica in mama radovedne 10-letnice v enostarševski družini. Kot marsikomu se je tudi meni na neki točki življenja nagrmadilo cel kup okoliščin, ki sem jim morala dati prednost pred seboj. Medtem ko sem skrbela za posel, pa za vzgojo in gospodinjstvo, so se mi vztrajno nabirali kilogrami. Pogled na tehtnico je jasno kazal, da je prišel čas za spremembo. Končno sem se odločila za teden hujšanja SlimFit v Termah Šmarješke Toplice.

PET SPOZNANJ OB PROGRAMU ZDRAVEGA HUJŠANJA SLIMFIT

1. Vzemi si čas zase! Vedno znova

Za začetek je odlično, če si nameniš več časa v kosu. Meni je teden v Šmarjeških Toplicah omogočil, da sem v kratkem času izkusila koristi gibanja, zdrave prehrane in sproščanja. Naučili so me, da je treba čas zase vključiti v svoj življenjski ritem. Vedno znova.

2. Opremi se z znanjem in poišči podporo

Program SlimFit vključuje strokovno podporo na vseh ravneh: pri gibanju, prehrani, regeneraciji in sproščanju. Meritve in strokovni nasveti so mi

dali vpogled v delovanje mojega telesa. Tako sem, denimo, spoznala, da je moje okostje močnejše od običajnega ženskega okostja, da je moj bazalni metabolizem dokaj visok in da moje telo dobro prenaša fizično obremenitev, opozorjena pa sem bila na nevarno visceralno maščobo in pomanjkljivo hidriranost.

3. Gibanje je praznovanje tega, kar zmore moje telo

Po pregledih sem se zavzeto vrgla v športne aktivnosti. V bazenu ob prvih sončnih žarkih, na pilatesu, na kardio treningu, na nordijski hoji ... veš, da se z vsako kapljico potu odplavljajo posledice sedenja za računalnikom. In krepi se zmagovit občutek, kaj vse zmore moje telo.



Zame je bila prava nagrada jutranje plavanje, ko sem globoko vdihnila sveži zrak in poslušala ščebetanje ptic. In popoldansko opazovanje želv, ki se sončijo ob jezercu, božanska masaža in sproščajoča kopel.

Tanja: »En sam teden, pa taka sprememba v lahkotnosti gibanja, sproščenosti in vitalnosti!«

4. Nagradi se, a ne s hrano!

Če hujšaš sam, zmanjšaš maščobo, sladkor, sol, omake ..., zato hrana dobi neizrazit okus in izbor je boren. V Šmarjeških Toplicah pa je bila hrana odlična! Čudovito sestavljeni zdravi obroki, v katerih je bilo vse, kar odlikuje »MasterChef« krožnik: lepo barvit, nekaj hrustljavega, nekaj za svežino ... Celo zdrave sladice. A prava nagrada je bila drugeje.

5. Imej realna pričakovanja

Ob prihodu v Šmarješke Toplice si nisem postavila cilja v številkah, ampak sem si želela vzpostaviti redni ritem prehranjevanja, se naučiti odmerjati prave količine hrane, se »razsladkoriti« in se športno aktivirati.

Vse to sem tudi dosegla že po enem tednu. Še več - zadovoljna sem bila tudi s številkami, še pomembnejša pa je bila sprememba v počutju. Nekako sva se spet našla, jaz in moje telo, in zdaj veva, kako sodelovati, da bova oba zadovoljna.

Tanja: »Od svojega telesa ne morem pričakovati, da bo kar nenadoma vitko kot breza. Moj cilj je biti »luščna« in fit, zato sem program SlimFit preimenovala kar v CuteFit.« ;)

KAJ KAŽE TEHTNICA PO TREH MESECIH

Šest kilogramov maščobe manj, na zdrav način

Po zaslugi programa SlimFit sem se do zdaj zlahka poslovila od šestih kilogramov telesne teže, in to **izključno od maščobe**. Zakaj je treba to poudariti? Ker ljudje ob hujšanju pogosto izgubijo najprej veliko vode (tudi tiste koristne, to je celične vode), ob neustrezni prehrani in premalo gibanja pa začne telo zatem izgubljati tudi mišice, kar pa ni zdravo. Temu sem se v teh mesecih uspešno izognila.

Manj maščobnega tkiva, močnejše mišično tkivo in dobra hidriranost telesa pomenijo tudi lepšo postavo in polt. Razvite mišice zagotavljajo tudi večjo porabo kalorij, boljšo kondicijo in boljše počutje.

Številka na tehtnici je tako pač zgolj številka, so mi razložili strokovnjaki v Šmarjeških Toplicah, kamor sem po treh mesecih šla še na kontrolno meritev.

Priznam: tudi grešila sem!

Brez treme pred kontrolno meritvijo ni šlo, saj sem se zavedala, da moje prehranjevanje v teh minulih mesecih ni bilo brez napak. Že takoj po prihodu



Strokovnjaki v Šmarjeških Toplicah dobro poznajo zvijače, kako ravnati v trenutkih, ko se volja nekam skrije – na primer v hladilnik ...



Tanja: »Nasmeh na obrazu osebnega trenerja mi je povedal vse – imamo razlog za praznovanje! Program SlimFit zares deluje, in to globinsko. «

domov sem namreč ugotovila, da mi jemlje tehtanje živil preveč časa in da si moram zato izostriti občutek, ki mi bo pomagal pri odmerjanju količine hrane. (Z občutki pa veste, kako je – hitro nas zavedejo.) Pomanjkanje časa je bilo glavni krivec tudi za to, da sem po treh tednih nehala pisati dnevnik obrokov.

A bila sem redno telesno aktivna in da nisem uživala kruha in drugih ogljikovih hidratov; tega sploh nisem pogrešala, vmes pa sem si brez slabe vesti občasno privoščila kak kos torte ali piškot ... S tem pa se nisem prav nič obremenjevala, saj sem vedela, da bom že naslednji dan spet nazaj na uravnoteženih obrokih. Zavedala sem se, da se odlično počutim

in da mi hlače lepše pristajajo in da sem morala že dvakrat narediti na pasu novo luknjico za zapenjanje.

Trenutek za praznovanje

Ko sem se znova oglasila v recepciji centra Vitarium Spa & Clinique in so me tam pozdravili znani obrazi, sem se počutila, kot da sem se vrnila domov. Stopila sem na merilno napravo, se vzravnila, prijela ročki, iztegnila roke in počakala. Nasmeh na obrazu osebnega trenerja mi je povedal vse – imamo razlog za praznovanje! Vsi kazalniki so govorili, da je program pri meni deloval zares globinsko in da sem vse njegove koristi zajela šele

doma. To pa je bil navsezadnje tudi moj glavni cilj – dolgoročno spremeniti način življenja.

Dragoceni nasveti, ki jih ne najdeš v nobenem ceniku

Osebni trener mi je tedenski program dopolnil še z nekaj dodatnimi vajami za moč, za krepitev mišic, saj, kot mi je pojasnil, mora spremembam v telesu slediti tudi prilagojen program vadbe. Sama ne bi nikoli pomislila, da je lahko ključnih že 15 minut vadbe za moč, seveda opravljenih na pravi dan v tednu, ob primernem ogrevanju in z ustrezno prehrano po vadbi. To je tisto znanje, ki ga pridobiš v Termah Šmarješke Toplice, pa ga ni na nobenem ceniku in je zato zares neprecenljivo.

Za konec pa mi je še prehranska svetovalka Janja Strašek postregla s kar nekaj praktičnimi prehranskimi, a tudi psihološkimi zvijačami, čeprav rada poudari, da ni psihologinja. Bolj zdrave izbire pridejo še kako prav v trenutkih, ko se motivacija za hujšanje kar potuhne, nekam skrije. Ne vem, kako je z vami, a pri meni se to največkrat zgodi zvečer, skrije pa se naravnost ... v hladilnik.

Po novem se z motivacijo raje družim na sprehodu ali pri ritualu pitja čaja iz moje najljubše skodelice, na kateri piše: »Vitalna. Zdrava. Ponosna nase.«





Po štiridesetem V ZRELA LETA ZDRAVI IN MLADOSTNI

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Le kdo si tega ne želi? Še vedno pa, čeprav čutimo, da nam energija pojenjuje, dajemo prednost delu in obveznostim in si skorajda ne privoščimo prostega časa. Dokler nas ne ustavi bolezen. Vendar pregovor, da je bolje preprečiti kot zdraviti, še kako drži.

Pravijo, da se po 40. letu nekaj spremeni. Marsikdo že toži o pogostejši utrujenosti, pomanjkanju kondicije, bolečinah v križu, slabši zbranosti. Zrela leta se kažejo tudi v počasnejši presnovi in s tem povezanih odvečnih kilogramih, pri nekaterih pa se že pojavijo tudi izrazitejši bolezenski znaki.

To je seveda odvisno od človeka in njegovega načina življenja. Prav za vsakega, tudi za tiste, ki živijo dokaj zdravo, pa velja, da se je po štiridesetem treba malce ustaviti, preveriti svoje zdravje in začeti bolj paziti nase.

Oddih, med katerim boste veliko izvedeli o sebi

V Termah Šmarješke Toplice so letos ponudili nov program **Za zdrava zrela leta**. Dvo-, tri- oziroma štiridnevni program ponuja v prvi vrsti odklop in sprostitev, poleg tega pa tudi storitve, ki razkrijejo, ali tvoja biološka starost in način življenja ustrežata tvojim letom. In tako lahko s pomočjo strokovnjakov spremenite prehrano in druge življenjske navade in še pravočasno poskrbite za vitalnost in zdravje.

Na stara leta noče nihče biti komu v breme. Če boste s svojim telesom in s tem s svojim zdravjem ravnali dobro, se vam bo to obrestovalo še v pozno starost. Staranje brez bolezni je izziv, na katerega je treba začeti misliti že v mladosti.

Anja Cajhen, Style.Med.Over: »Moj življenjski slog res ni za v učbenike, kot primer popolnosti. Pogosto sem v stresu in nimam časa za redno vadbo in zdravo prehrano. Program Za zdrava zrela leta, na tujem poznan kot Healthy Ageing, na katerega smo prišle s sodelavkami, je bil zame pravo ponujeno ogledalo, da se končno malce ustavim in se zazrem vase. Analiza metabolične starosti ter skladnost med mišičnim in maščobnim tkivom je sicer pokazala dobre rezultate, pa vendar se je v meni sprožil opomnik – skrajni čas je, da bolj popazim na svoje zdravje! Tudi na masažo bom od zdaj naprej hodila bolj pogosto, ne samo takrat, ko me ušcipne v križu.«

Po bližnjici do zdravnika specialista

Če vas skrbi vaše zdravstveno stanje, ga lahko v Šmarjeških Toplicah preverite pri zdravniku specialistu. Opravite lahko zdravniški pregled pri specialistu kardiologu, in to z obremenitvenim testom srca z ergometrijo in ultrazvočno preiskavo srca in vratnih arterij, in pri specialistu

fiziatriu. Veliko povedo o vašem zdravju tudi laboratorijske preiskave – poleg osnovnih lahko v Termah Šmarješke Toplice opravite tudi test hormonov, to je kortizola ali tako imenovanega stresnega hormona in melatonina, »spalnega« hormona, pa tudi test intolerance na hrano. Glede na rezultate teh testov vam bodo prilagodili prehrano – izdelali vam bodo jedilnike za domov, tudi v hotelu pa boste jedli jedi, pripravljene po vaši meri.

Anja Vogrič, Potovanja.Over.Net: »Vedela sem, da lahko za svoje zdravje naredim več, a ko ti to na prijazen način povedo še meritve in ko slišiš na glas povedane strokovno interpretirane svoje tihe misli, spoznaš, da je RES skrajni čas za spremembo.«

Urša Latin, Med.Over.Net: Lahko rečem, da živim zdravo. To so pokazale tudi meritve, a vedno je še nekaj prostora za izboljšanje. Program priporočam prav vsem – tistim, ki že živijo zdravo, in še posebej tistim, ki se premalo zavedajo pomena tega, da si vzamemo čas zase in za svoje zdravje.



SLIMFIT | ZA ZDRAVA ZRELA LETA

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

**Vitalni. Zdravi.
Ponosni nase.**

Paket SlimFit vključuje:

- 7 nočitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi*,
- pregled pri zdravniku,
- analizo stanja – obremenilno testiranje, analizo strukture tkiv
- uvodni in zaključni posvet o prehrani,
- telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.
- terapije: limfna drenaža in IR lipoliza (medisat), aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up),
- sprostitvev in nega: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

SlimFit - zdravo hujšanje z zagotovljenim rezultatom

- 5 noči – 883,00 EUR
- 7 noči – 1.199,00 EUR

Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium****s ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Cene veljajo do 29. 9. 2019.

Paket Za zdrava zrela leta vključuje:

- nočitev s polpenzionom,
- energijsko masažo hrbta in vratu (20 min.) → masaža sprosti napetosti v hrbtu in ramenih–del telesa, ki je v zrelih letih najbolj obremenjen,
- magnezijevo masažno kopel (20 min.) → magnezij sprošča napetost v mišicah, odpravlja utrujenost in poživlja,
- posvet s prehransko svetovalko (vključena izdelava jedilnika in eden po meri pripravljen obrok),
- analizo strukture tkiv → merjenje razmerja med maščobnim in mišičnim tkivom ter količine vode v telesu.
- savnanje z rituali za nego in učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- nordijsko hojo s športnim trenerjem,
- uporabo kopalnega plašča.

Za zdrava zrela leta - Healthy Ageing

- 2 noči – 201,00 EUR
- 3 noči – 265,00 EUR
- 5 noči – 390,00 EUR

Cene veljajo za bivanje s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium****s ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Cene veljajo od 21. 6. do 1. 9. 2019.

ČRTICE IZ STRUNJANA

Besedilo: Maja Bele



Zeliščarska in morska deklica

Gospa Milica, simpatična mladostna Štajerka, že nekaj let zapored preživi nekaj pomladnih dni na krepčilnem oddihu v Strunjanu. Ponosno mamu treh odraslih otrok, zaposleno v bolnišnici, se kljub 42 letom življenja v Švici prepozna po pojočem štajerskem narečju. Za Strunjan je slišala pred leti, ko je bila še mlajša, da »če hočeš živeti deset let dalj in boljše, pojdi v hotel Svoboda v Strunjanu«. In tako se je pred sedmimi leti, ko se je počutila izčrpano, prvič znašla v Strunjanu. Na njeno počutje vedno dobrodejno vplivajo masaže in sprostitveni tretmaji, ki si jih rezervira v centru Salia. »Nekaj dni sem čutila pritisk v glavi, po masaži detox pa sem se

počutila bolje. Tudi infrardeča savna je odlična. Na ritualih v savnah pa sem najbolj uživala pri limoninem pilingu. Moja koža je bila po njem čudovita.«

Gospa Milica rada prebira knjige o zeliščih, uživa v vonju mediteranskega rastlinja in v obmorski pokrajini, ki jo občuduje na sprehodih. »Tu, v Strunjanu, imam občutek svobode. Ta beseda – svoboda – prav pristaja vašemu hotelu. Veliko potujem, zato lahko rečem, da je res malo takšnih hotelov, v naravi, z zelenjem vsenaokrog. Sem človek, ki čuti energijo, in tukaj se počutim res prijetno in domače – kot doma v dnevni sobi.«

Antistresni oddih gospe Tatjane

Gospa Tatjana se je za hitrejšo regeneracijo življenjskih moči in boljše počutje odločila za krajše počitnice s programom Obvladajmo stres v Strunjanu, k čemur so jo spodbudili tudi v družini.

Ob koncu petdnevnega oddiha je zapisala:

»Spoštovani, želim se vam zahvaliti za vso skrb, napotke in dragoceni čas, ki ste mi ga posvetili. Če bi želela takole na kratko strniti vtise in opisati moje bivanje pri vas, bi uporabila besedo ČUDOVITO, to pa velja za:

- *prelepo naravo, ki vas obdaja v tem neokrnjenem kotičku na slovenski obali,*
- *kvalitetne storitve in pozitivno energijo, s katerimi kot tim skrbite za goste v vašem wellness in talaso centru Salia,*
- *posebno skrb animatorjev za to, da se gost počuti domače in prijetno, pri čemer velja posebna pohvala gospe Klavdiji,*
- *odlične savne, v katerih je na vsakem koraku čutiti navdih morja in tudi za*
- *bazen z ogrevano morskovo vodo, ki omogoča vodno rekreacijo tudi v hladnejših mesecih.*



Gospa Milica in animatorka Klavdija ob zaključku dihalnih vaj na plaži.



Vesele in polne energije na nordijski hoji, slikane blizu strunjanskega križa – gospa Tatjana je druga z leve.

Gospa Barbara na programu Healthy Ageing v Strunjanu

Gospa Barbara je frizerka, ki rada skrbi zase. In ker so ji njene stranke večkrat omenjale, da poskrbijo za svoje boljše počutje tudi tako, da se odpravijo na nekajdnevni program razstrupljanja, se je tudi sama odločila za tak program. Izbrala si je Strunjan in petdnevni program Healthy Ageing.

Vonj po morju in solinah, sprehodi po krajinskem parku, terapije v prijetnem okolju velneškega centra Salia – obloge iz fanga in iz morskih alg, refleksoterapija, razstrupljevalna masaža detox – vse to je nanjo delovalo zelo dobro, najbolj vseč pa ji je bila klasična terapevtska masaža, ki ji je omilila bolečine v hrbtu.



»Čuvajmo svoje zlato srce!«

To je slogan Koronarnega kluba Mežiške doline, katerega 39 članov, ki sta se jim pridružila še dva iz Koronarnega kluba Mislinjske

doline, se je to pomlad udeležilo šole zdravega življenja v Talasu Strunjan. Pohvalili so pester rehabilitacijski program z dvema kakovostnima zdravstvenima predavanjema, vsakodnevno živahno hojo po okolici, vadbo v bazenu, dihalno-sprostitvene vaje z glasbo ob morju, pa tudi okusno hrano, številne izlete, večerna zabavna srečanja, možnosti pokušine in nakupa istrskih dobrot ..., najbolj pa jih je navdušil prijazen profesionalni odnos zaposlenih. »Pomoč, prijaznost in nasmeh od vseh, vedno in povsod,« je pohvalil Strunjančane podpredsednik Koronarnega kluba Mežiške doline Ivan Žagar.



Nasmejana gospa Barbara po masaži s sodelavkami velnes centra

ODDIH NA NAJBOLJ ZELENEM KOŠČKU SLOVENSKE OBALE

Talaso Strunjan

Poletnih počitnic se veselimo vsi. Pomenijo nam pobeg iz rutine vsakdana, priložnost za druženje z novimi ljudmi, predvsem pa več časa za nas same. Poletje je odlična priložnost, da si privoščimo veliko gibanja in razvajanja v vodi. V Talasu Strunjan bomo poskrbeli, da se boste lahko osvežili, ohladili in sprostili v bazenih z morskovo vodo, ali pa v morju.

GREMO NA POLETNE POČITNICE V TALASO STRUNJAN. NEPOZABEN ODDIH ZA VSO DRUŽINO.

Počitnice v Strunjanu vključujejo: nočitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo in v morju, jutranjo hidrogimnastiko, vodno aerobiko, vodene sprehode, nordijsko hojo, bogat animacijski program.

		16. 6. 2019-28. 7. 2019; 18. 8.-15. 9. 2019			28. 7.-18. 8. 2019		
		5 noči	7 noči	dodatna noč	5 noči	7 noči	dodatna noč
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	459,00 EUR	643,00 EUR	92,00 EUR	549,00 EUR	769,00 EUR	110,00 EUR
	Vile***	342,00 EUR	479,00 EUR	69,00 EUR	365,00 EUR	511,00 EUR	73,00 EUR
	Hotel Laguna***	383,00 EUR	536,00 EUR	77,00 EUR	405,00 EUR	567,00 EUR	81,00 EUR

Cene so v EUR, veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

NAMIG ZA PREMIK: KRAJINSKI PARK SEČOVELJSKE SOLINE • KRAJINSKI PARK STRUNJAN • STRUNJANSKI KLIF
• MESEČEV ZALIV • PEŠPOT FIESA PIRAN • RT MADONA IN SKRIVNOSTNI PODVODNI SVET • NARAVNI REZERVAT
ŠKOCJANSKI ZATOK • LAGUNA STJUŽA • JEZERI V FIESI

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Strokovnjakinja za prehrano svetuje

POLETNE JEDI NAJ BODO SVEŽE, LAHKE IN PESTRIH BARV

Besedilo: Andreja Gril Novak in Jana Kovačič Petrovič



Pri prehrani je pravzaprav tako kot pri oblačilih – poletje je čas za lahkotnost, igrivo barvitost in materiale iz narave. In tako kot pri garderobi se tudi v kuhinji držimo pravila manj je več in uporabljamo tudi ščepec domišljije.

Med poletnimi aktivnostmi izgublja naš organizem veliko vode, zato uvrščamo v jedilnik predvsem živila z nižjo energijsko vrednostjo in več hranili. Najprimernejša izbira so sveža živila rastlinskega izvora, ki so po možnosti zrastle v naši okolici in so bila pobrana v času užitne zrelosti. Takrat so najbolj okusna in vsebujejo največ dragocenih hranil.

Sveža zelenjava in sadje vsebujeta veliko vitaminov, mineralov in vlaknin, zelenjava pa ima ob tem tudi nizko energijsko vrednost. Če jo kombiniramo s polnovrednimi žiti in izbranim beljakovinskim živilom, lahko pripravimo zdrav in okusen poletni obrok.

Da bomo žareli od zdravja in mladostne energije

Za poleti priporočamo hladne ali tople zelenjavne juhe. Solata iz ješprenjčka, ajdove kaše ali prosa, ki ji dodamo raznobarno papriko, svež paradižnik, mlado čebulico ali por, svež grah ali stročji fižol, nam ponudi pestro paleto barv in okusov in nas oskrbi z energijo in tudi makro in mikro hranili. Če dodamo še avokado, zaužijemo s tem tudi kakovostne nenasičene maščobne kisline, folno kislino in veliko drugih koristnih snovi. Avokado pa pomaga uravnavati tudi kolagen v koži, kar je v poletnih mesecih še posebej zaželeno.

Odžejajmo se

Ob vročih dneh je izrednega pomena nadomeščanje vode – za pitje najbolj priporočamo vodo. Če imate radi sladke

pijače, izberite namesto tega raje bolj zdrave nadomestke – svežo limonado (brez dodanega sladkorja), ohlajene poparke zelišč ali sadja ali hladne nesladkane čaje z dodatkom svežih citrusov in zelišč. Če ne morete brez mehurčkov, izberite mineralno vodo, tej pa dodajte list melise ali mete in zdrobljen led.

Dobrodošli so tudi sveži naravni sokovi ali smutiji, ki nadomestijo obroke sadja. Ker imamo poleti pestro izbiro, dajmo v smuti tudi kakšen košček sveže zelenjave.

Razvajanje z domačim sladoledom

V hotelih in na kopališčih Term Krka vam to poletje ponujamo naš domači sladoled. Naši sadni sorbeti imajo visok delež svežega sadja, izbirate pa lahko med štirimi osvežilnimi okusi, in sicer malino, jagodo, gozdnimi sadeži

Mmm, od letošnjega poletja se lahko v Termah Krka razvajate z odličnim domačim sladoledom!



in limono. Kremni sladoledi razvajajo z bogatimi okusi burbonske vanilje, mlečne čokolade, rafaela, piškotka in lešnika, v ponudbi pa sta tudi osvežilna okusa grški jogurt z mangom in amarena.

Naši hiti letošnjega poletja pa bodo prav gotovo temna čokolada z malino, mango iz stoddotnega mangovega pireja in odlična pistacija, narejena iz 100-odstotnega pireja pistacije.

Lahka sočna polnovredna poletna jed, ki jo pripravite en, dva, tri:

Ješprenjčkova solata s koruzo, lečo in avokadom

Sestavine (za 1 osebo)

- 2 žlici kuhanega ješprenjčka (med kuhanjem ga solimo)
- 1 žlica kuhane koruze (lahko vložene)
- ½ žlice kockic rdeče paprike
- ½ žlice kockic rumene paprike
- ½ manjše kumare
- 1/8 avokada
- 5 češnjevih paradižnikov
- 1 žlica kuhane leče (lahko vložene)
- Za preliv: jabolčni kis, oljčno olje, poper, sveža bazilika

Kumaro narežemo na kockice, avokado olupimo, izkoščičimo in narežemo na rezine, paradižnik narežemo na polovice. Vse sestavine premešamo in po okusu začnimo s prelivom. Serviramo malce ohlajeno, najbolje kot samostojno jed, lahko pa tudi kot prilogo.

Dober tek!

NIKA KLJUN IMA PO NOvem SVOJO SOBO TUDI V HOTELU ŠPORT NA OTOČCU

Besedilo: Helena Peternel Pečauer in Julija Jordan

Nika Kljun, trenutno najslavnejša slovenska plesalka, je te dni še posebej ponosna – v hotelu Šport na Otočcu je dobila svojo sobo. Njena slika v naravni velikosti krasi steno nad posteljo, in kot pravijo v Termah Krka, katerih del je tudi ta prvi športno obarvani hotel v tem delu Evrope, je zanimanje za bivanje v Nikini sobi zelo veliko. Ta soba pa tudi Niki veliko pomeni in je vesela, da je lahko del strastne športne zgodbe na Otočcu. Čeprav je zelo zaposlena – že skoraj deset let poučuje ples v svetovno znani plesni šoli Millennium Dance Complex v Los Angelesu – in vajena dosežkov svetovnega ranga, je z veseljem priletela na otvoritev svoje sobe, s seboj pa je pripeljala tudi mamo Janjo Pušl, očeta Zorana Kljuna in očima Danijela Čampo.

Na Otočcu je vedno pestro in zabavno, saj bivajo v prenovljenem hotelu Šport pogosto tudi slavni domači in tuji športniki, ki se tu sproščajo ali pa se intenzivno pripravljajo na pomembna tekmovanja. V hotelu in njegovi bližini najdejo vse, kar potrebujejo za velike uspehe. Že pred leti pa se je na Otočcu začela prenova hotela Šport, in sicer so superior sobe začeli prilagajati vsako drugemu športu, vanje pa so namestili

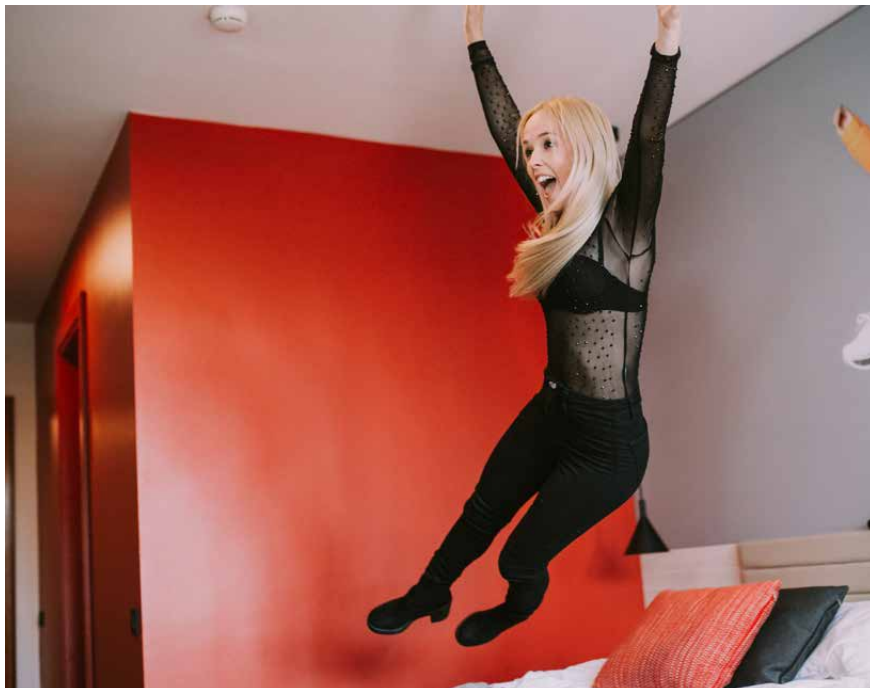
tudi velike fotografije z motivi iz tenisa, kolesarstva, golfa, košarke, nogometa, odbojke, plavanja ..., in kar je za športnike še posebej pomembno, so postelje v vseh teh sobah dovolj dolge, da lahko na njih udobno počivajo tudi najvišji košarkarji.

Ker pa so v Termah Krka želeli iti še korak naprej, so si za hotel Šport, v katerem so prav vsi strastno predani športu in aktivnemu življenju, zamislili še zanimivo nadgradnjo tega – del njihove uspešne zgodbe bodo po novem tudi slovenski športniki, saj bodo prenovljene superior sobe v njihovem hotelu krasile prav njihove slike. In tako so s tem namenom konec preteklega leta na družbenih omrežjih izvedli nagradno igro v počastitev vseh domačih športnih asov, za to pa so ponudili 14 naših športnikov, in to Luko Dončiča, Gorana Dragića, Ano Drev, Vesno Fabjan, Tima Gajserja, Niko Kljun, Anžeta Kopitarja, Žana Koširja, Jana Oblaka, Petra Prevca, Primoža Rogliča, Ilko Štuhec, Tino Trstenjak in Urško Žolnir. Sledilci Term Krka na družbenih omrežjih so imeli mesec dni časa za glasovanje za svojega

»naj športnika«. Izid je bil do zadnjega nepredvidljiv – najvišje na lestvici so se namreč ves čas izmenjavali, in to Nika Kljun, slovenski košarkarski as Luka Dončič, ki gradi kariero zdaj pri ameriških Dallas Mavericksih, in svetovno uveljavljeni kolesar Primož Roglič, ki je osvojil že nešteto dirk, pred nedavnim pa je briljiral tudi na prestižnem italijanskem Giru.

Na koncu res napetega glasovanja je s 40,71 odstotka glasov zmagala svetovno znana koreografinja in svetovna prvakinja v hip-hopu Nika Kljun, in v hotelu Šport so ji posvetili sobo številka 210, ki je tako postala sinonim slovenskega športa in poklon našim športnikom. Za motivacijo gostov v sobi 210 bo tako po novem skrbela tudi slika Nika Kljun v naravni velikosti.

Nika je bila nad izidom glasovanja v tako močni konkurenci presenečena, a hkrati zelo počaščena: »Vesela sem, da so sledilci prepoznali in nagradili mojo ljubezen in strastno predanost plesu, čeprav že skoraj desetletje ustvarjam pretežno v tujini,« je povedala na uradni otvoritvi svoje sobe. Na Otočec je prišla za tri dni naravnost



Niki so v hotelu Šport posvetili sobo številka 210.

iz Amerike, na priložnostnem obisku dolenskega bisera pa sta jo spremljala tudi ponosna starša. »Soba 210, Nikina soba, je velik poklon mojemu delu.

Prav "kul" je imeti svojo sobo, še zlasti v hotelu, kjer so res z vsem srcem predani strastem in športu in zagovarjajo aktivno zdravo življenje, polno iskric v očeh,« je še dodala. Slovenska ambasadorka plesa in solastnica družinske plesne šole Bolero se že od mladih nog ukvarja z različnimi plesi, kar pa ni nič nenavadnega, saj njena mama Janja Pušl že skoraj tri desetletja pomembno kroji slovensko plesno sceno. »Trenirala sem jazz, balet, step, hiphop, ulični jazz, standardne plese in latinskoameriške plese,« je naštevala Nika, večkratna državna

prvakinja v plesu, ki je zmagala tudi na evropskem plesnem prvenstvu, že pri 17 letih pa je s solo hiphop nastopom postala celo svetovna prvakinja.

Kot koreografinja je sodelovala pri številnih odmevnih projektih z zvezdniki svetovnega slovesa. »Te izkušnje so zame vedno poseben izziv. Sodelovala sem že s **Paulo Abdul, Britney Spears, lani, na primer, so me na svetovnem prvenstvu Fife navdušili Will Smith, Nicky Jam in Era Istrefi, bila sem gostja v priljubljenih oddajah The Ellen Show, Mickey's 90 Spectacular, Disneyland, So You Think You Can Dance, La Banda in še bi lahko naštevala,**« je povedala Nika in na naše vztrajanje dodala:

»No, med zvezdniki, s katerimi sem plesala, lahko omenim tudi Beyonce, Jennifer Lopez, Justina Bieberja, na primer, pa Ne-Yo, Pitbull, One Direction, Donno Summer, če jih izberem le nekaj. V živo sem nastopala tudi v odmevnih šovih America's got talent, v ameriški različici šova Zvezde plešejo, v The Voice in X Factor, pa tudi v MTV Music Awards, American Music Awards, Billboard Music Awards in številnih drugih.«

Na družbenih omrežjih je Nika prava svetovna vplivnica in idol mladih po vsem svetu, plesni video posnetki na njenem Youtube portalu pogosto presežejo dvajset milijonov ogledov. Njena dela so na družbenih omrežjih delili celo zvezdniki, kot so Janet Jackson, Chris Brown, Black Eyed Peas, Enrique Iglesias in Far East Movement.

Odgovorni v Termah Krka so ob odprtju Nikine sobe v hotelu Šport ponosno povedali: »Veseli smo, da je ravno ona prepričala glasovalce, saj je kljub svojemu nespornemu svetovnemu slovesu pozitivna in čudovita oseba. Ponosni smo, da je del naše zgodbe na Otočcu, saj je zelo predana strastem, kar je tudi slogan našega hotela. Zelo pomembno se nam zdi, da vsakdo neguje svoje strasti, ljudi, ki to počnejo, pa pri nas še posebej visoko cenimo. Športniki so odlični primeri strastnih zagrizencev, ki jih trdna volja in predano delo pripeljeta do odličnih rezultatov.

Najmanj, kar smo lahko naredili, je, da smo se enemu od njih poklonili z njemu posvečeno sobo. Nika nam je pomagala spisati začetek nove zgodbe, v prihodnje pa bomo to nadaljevali še z drugimi navdihujočimi imeni slovenskega športa.«



Na otvoritev svoje sobe v hotelu Šport je Nika pripeljala tudi svojo družino.

POLETNI ODDIH V TERMAH KRKA

Popolne počitnice, tudi za družine z mlajšimi otroki.

- **ANIMACIJA ZA OTROKE:** zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice
- **NOČITEV S POLPENZIONOM**
- **TERMALNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo
- **VELNEŠKO RAZVAJANJE:** 1x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan)
- **ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE:** nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vođeni sprehodi
- **ANIMACIJSKI PROGRAM**

V času šolskih počitnic
1 otrok do 12. leta in otroci
do 6. leta bivajo gratis.

21. 6.-1. 9. 2019		5 noči		7 noči	
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	304,00 EUR		426,00 EUR	
	Hotel Balnea**** Superior	397,00 EUR		556,00 EUR	
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	324,00 EUR		454,00 EUR	
	Hotel Vitarium**** Superior	341,00 EUR		477,00 EUR	

V času šolskih počitnic (21. 6.-1. 9. 2019) 1 otrok do 12. leta in otroci do 6. leta bivajo gratis. Velja samo za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice.

		16. 6. 2019-28. 7. 2019; 18. 8.-15. 9. 2019		28. 7.-18. 8. 2019	
Poletni oddih na morju		5 noči		7 noči	
Talasos Strunjan	Hotel Svoboda****	459,00 EUR	643,00 EUR	549,00 EUR	769,00 EUR
	Vile***	342,00 EUR	479,00 EUR	365,00 EUR	511,00 EUR
	Hotel Laguna***	383,00 EUR	536,00 EUR	405,00 EUR	567,00 EUR

Cene veljajo za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

POLETNI ODDIH ZA SENIORJE

Najboljše počitnice so v toplicah, med prijaznimi gostitelji, ki poskrbijo, da so počitniški dnevi polni gibanja, zdrave hrane, dobre volje in prijetnega druženja sredi čudovite narave.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah • pripravo uravnoveženih diet • vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja • vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo • bogat zabavni in kulturni program.

Oddih za seniorje	21. 6. do 1. 9. 2019	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	246,00 EUR	345,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	263,00 EUR	368,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za upokojence in popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

**MAKSI ODDIH
PO MINI CENAH**

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	2 noči	3 noči
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

• 2x polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

Popudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi za polpenzion v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si



Grajski vrt na Otočcu

NA KROŽNIKIH SVEŽA ŽIVILA Z DOMAČEGA VRTA

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Sveži plodovi, pridelani na domačem vrtu, so dragocena »super hrana«, ki da kulinariki vse bolj iskano in cenjeno dodano vrednost. In zato si v Termah Krka prizadevamo, da ponudimo čim več živil iz lokalne pridelave.

Poleg tega, da živila odkupujemo od preverjenih pridelovalcev v bližnji okolici, pa smo si uredili tudi lastne vrtnne površine za pridelovanje zelenjave, zelišč, dišavnic in jagodičevja. Ta naš vrt smo poimenovali grajski vrt, saj je v bližini gradu Otočec, okolju s čisto, neokrnjeno naravo.

Pidelke uporabljajo kuharski mojstri iz restavracij hotela Grad Otočec, hotela Šport na Otočcu in Term Šmarješke Toplice. Vrt pa je mogoče tudi obiskati, poskusiti pridelke in tam pokramljati z

vrtnarjem, ki ti zaupa marsikatero skrivnost pridelave zdrave hrane.

Biotska raznovrstnost in ekološka pridelava

V grajskem vrtu najdemo zelenjavo različnih vrst, dišavnice, jagodičevje, kmalu pa bo posajeno tudi sadno drevje. Zasaditev je pestra in premišljena. Cvetlice in začimbnice, zasajene med vrtninami, namreč odganjajo škodljivce ali pa privabljajo koristne žuželke, ki uničujejo škodljivce. Zato tu ne uporabljajo nobenih kemičnih sredstev za zaščito rastlin. Za odganjanje strun, bolhačev in drugih hroščev občasno uporabijo le homeopatska sredstva.

Pri zasaditvah imajo seveda prednost domače sorte – ker so odpornejše in bolj prilagojene našemu podnebjju in predvsem zato, ker bi gostom radi pokazali, kako pestra in polnega okusa je naša domača hrana.

Vrtnarji so zapriseženi ekološki pridelavi. Še več, želijo si, da bi pri sajenju in pri pobiranju plodov v kar največji meri upoštevali zakonitosti biodinamične pridelave.

Dobro namreč vedo, da zagotavlja upoštevanje naravnih ritmov in naravnih zakonitosti pri vrtnarjenju še kakovostnejši pridelek. Plod, ki je zrasel na pravočasno posajeni rastlini in je pobran ob pravem času, vsebuje več vitaminov in drugih dragocenih snovi in ima polnejši vonj in okus.

Pomirjajoča izkušnja

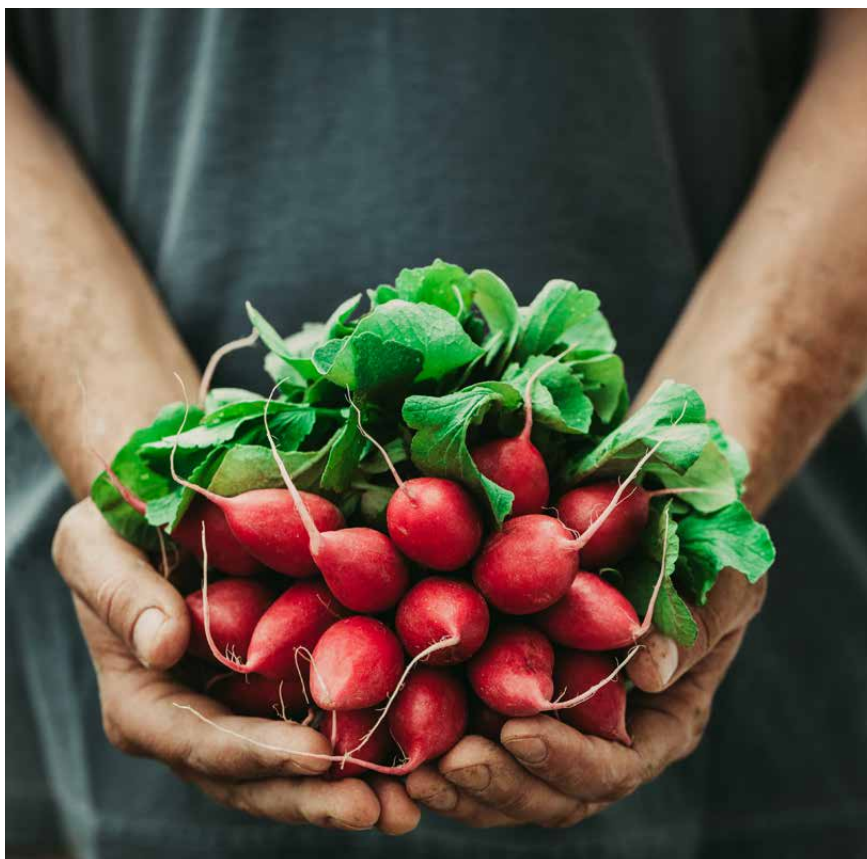
Naša vizija je ustvariti prijeten ambient, ki ponuja obiskovalcem tudi estetsko in pomirjajočo izkušnjo. S tem namenom v vrtu poustvarjamo naravo, njene vzorce in zakonitosti, zato se lahko na tem vrtu tako kot v naravi srečujemo s pestrimi barvami in vonji, zelo različnim rastjem in tudi različno urejenostjo – ponekod vlada v njem red, drugod je kaotičen.

Z dveh strani obdaja grajski vrt gozd, dragocen ekosistem, iz katerega vrtnarji črpajo navdih. V gozdu pada na zemljo listje, suhe vejice, to pa ustvarja rodovitno podlago, v kateri nato vzklijejo semena. Podobno je tudi na našem vrtu. Vrtnarji gred ne lopatajo, pač pa jih le rahljajo. Za rahljanje in zastiranje prsti uporabljajo naravne snovi – veje, slamo, ovčjo volno in listje, za gnojenje pa kompost iz vrtnih ostankov ter konjski in ovčji gnoj. Ker kompost dobro zadržuje vlago, gred ni treba veliko zalivati.

Pokusite dobrote z grajskega vrta

Ob vrtni uti je urejen tudi prostor za degustacijo. Gostje na oddihu v hotelu Šport lahko obiščejo vrt tudi s kuharjem in si tu naberejo zelenjavo in zelišča, kuhar pa jim nato iz tega pripravi večerjo.

»Domače. Zdravo. Okusno.« To je slogan za prehrano v Termah Krka, kajti prizadevamo si, da bi svojim gostom v kar največji meri ponudili jedi iz lokalno pridelanih zdravih živil.



Velnes v naravi

Obiskovalci pa lahko pri delu na vrtu tudi sodelujejo. Ustvarjanje na vrtu sredi zelene narave je namreč za tiste, ki prihajajo iz urbanih središč, kjer nimajo veliko stika z naravo in pogosto diha onesnažen zrak, nepozabno doživetje. Tak »agrofitnes« pa je navsezadnje tudi zdrava in vse bolj priljubljena oblika vadbe v naravi.

Sprehodi med gredicami, sproščajoče poslušanje ptičjega petja in polnost okusov naravno pridelane hrane na Otočcu, vse to je, skupaj s kopanjem v termalnem bazenu in drugimi aktivnostmi v okolici, svojevrstna velneška izkušnja.

Pomirjajoč objem narave in zdravilni učinki njenih darov vračajo življenjsko energijo in zanos.



Hotel Šport, Otočec



Romantični oddih v dvoje in Predani strastem

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 212 EUR

Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.

2 nočitvi, 2 osebi: 259 EUR

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa. Veljavnost paketov: 1. 7. 2019-1. 9. 2019



(Ne)odkrita moč gozda

GOZDNA TERAPIJA V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

Besedilo: Julija Jordan

Če ste za gozdno terapijo že slišali, je bilo to verjetno z najrazličnejšimi oznakami – strokovnjaki jo največkrat imenujejo gozdni potop, gozdni selfness, gozdna terapija in tudi gozdna kopel, njena poglavitna naloga pa je sproščanje in umirjanje s pomočjo zdravilnih učinkov tega zelenega bogastva, ki ga v okolici Dolenjskih Toplic, na srečo, ne primanjkuje. Gozdna terapija izvira iz navdiha japonske metode shinrin yoku, ki prisega na bivanje v globokem gozdu vsaj pol ure dnevno. To naj bi krepilo tudi človekovo telesno odpornost.

Kljub tem japonskim koreninam te metode pa se zdi, kot da je doma pri nas, tukaj, v Termah Dolenjske Toplice.

In če ste zaradi stresa, utrujenosti, izčrpanosti in izgorelosti izgubili pristi stik z naravo in samim sabo, je morda to, kar najbolj potrebujete, prav nekajurna gozdna terapija.

V gozdu je vse v naravni harmoniji – tu ni pravil in postopkov, ki bi jim morali slediti. Vse je v univerzalnem redu, ki omogoča harmonijo in sožitje vseh živih bitij. Le kje drugje bi bili v stresni situaciji raje kot v takem okolju?

Zdravilna moč gozda

Čas, ki ga namenite naravi in ga v naravi preživite, ni dober le za počutje, pač pa tudi za telo. Gozdovi so namreč naravni antibiotik, saj spodbujajo tvorbo levkocitov, belih krvničk, ki so ključne za našo telesno odpornost. Preživljanje časa v naravi pa je nasploh zelo spodbudno, saj izboljšuje koncentracijo, znižuje krvni tlak, človeka nahrani z energijo in mu izboljša spanec. Sprehod ali aktivnost v naravi pripomore tudi k nižji ravni kortizola, ki je glavni povzročitelj stresa.

Gozdovi so razvili edinstven sistem obrambe pred napadalci – s tvorbo hlapljivih organskih spojin fitoncidov, ki uničujejo glivice, bakterije in plesni in skrbijo za zdravo rast rastlin, na nas pa vplivajo predvsem tako, da spodbujajo prebavo in krepijo srce in žile, izboljšujejo koncentracijo, s tem povečujejo sposobnost pomnjenja in učenja in zmanjšujejo stres.

Fitoncidi delujejo pozitivno na ravnovesje hormonov v telesu, zmanjšujejo verjetnost pojava sladkorne bolezni tipa 2 in ščitijo pred debelostjo.

Terapija, primerna za vse

Gozd je naravno okolje, v katerem se lahko s pomočjo gozdne terapije vrnemo v naravno ravnovesje in harmonijo, katere del smo nekoč že bili.

Pri gozdni terapiji pa ne gre za kakšno zahtevno telesno vadbo, temveč za počasen sprehod po gozdu, in to sprehod s postanki. Nobena od teh aktivnosti ne zahteva posebne telesne pripravljenosti, pač pa le odprtost uma in pripravljenost za sodelovanje. Za to je idealen nezahteven dostopen teren, po možnosti v bližini potoka – tu izvajamo vaje za povezovanje z naravo in samim seboj v izbranem zaporedju s pomočjo vodiča.

Postopek

Glavni namen gozdne terapije je postopno prebujanje občutkov in končno dožemanje vsega okoli sebe. Sliši se morda preprosto, a postavljanje samega sebe v ta trenutek in prostor zahteva visoko stopnjo koncentracije in umirjenosti. Med gozdno terapijo pozabimo na vse nadloge, ki nas pestijo, in umirimo svoj um, iz misleče glave se raje nežno preusmerimo na

zavedanje lastnega telesa, in sicer tako, da s povabili odpiramo svoja čutila. Tako dve- do triurno terapijo bi imel kak mimoidoči za običajen sprehod po gozdu, vendar gre pri tem v bistvu za čuječno hojo po gozdu, ki vključuje tudi kratke postanke s povabili k različnim interakcijam z gozdom. S temi povabili gozdu omogočimo, da nas razvaja s svojimi zdravilnimi učinki, pod drevesnimi krošnjami pa naredimo tudi energijske vaje in se s tem še dodatno povežemo z vsemi elementi narave. Zavedanje celotnega telesa in postopno odpiranje čutov nas lahko popeljeta v popolno zlitje z gozdom, ko se spet vzpostavi naravna povezava, ki smo jo v sodobnem načinu življenja nehote izgubili, in tako lažje začutimo tudi pristi stik s sabo in vsem živim okoli nas.

Za globlji stik s samim seboj ... in naravo

Kakšen pa je učinek take čuječne hoje? Ljudje se različno odzivajo in imajo različne izkušnje, skoraj vedno pa gre za globoke občutke. Z gozdno terapijo upočasnimo in umirimo um in si povrnemo globlji stik z notranjo močjo in zaupanjem vase. Povečajo se umska jasnost, koncentracija in spomin, s tem pa lahko tudi uvidimo ali razjasnimo

življenjske izzive. V pristnem objemu gozda se dogajata tudi zdravljenje čustvenih ran in osvoboditev uma in duha.

Naša vodička gozdnega čutnega razvajanja Simona Tasič vključuje čuječnost v vse vsebine svojega hotelskega animacijskega programa, z gozdno terapijo pa vse te vsebine združi v celoto. Letos septembra se bo udeležila večtedenskega programa v Franciji, da bo pridobila uradni naziv licenciranega vodiča gozdne terapije.

V Termah Dolenjske Toplice izvaja Simona veliko dejavnosti z elementi čuječnosti, npr. starodavno energijsko vadbo či gong, zdravljenje z zvoki in metodo notranji smehljaj (dihalno-meditativna tehnika za vzpostavljanje čustvenega in mentalnega ravnotežja), zvočno terapijo s tibetanskimi in kristalnimi skledami in gongom, intuitivne delavnice. Povabilo k sebi in jutranjo čuječno hojo.

Skupni imenovalec vseh teh vsebin pa je čuječnost s pomočjo odprtega, razumevaločega in sočutnega odnosa do gostov, ki potrebujejo miren in spočit um.

Terme Dolenjske Toplice – popoln pobeg iz mestnega hrupa v mirno zeleno oazo

Velika prednost našega dolenjskega termalnega bisera je zagotovo velik, pretežno smrekov gozd, po katerem vodi nešteto urejenih gozdnih poti – raziskujemo jih lahko s čuječno hojo, z zavedanjem celotnega telesa in postopnim odpiranjem svojih čutil, kar nas lahko popelje v popolno zlitje z gozdom, da lahko z naravo spet vzpostavimo prijeten stik, ki smo ga v hektičnem sodobnem svetu nekje izgubili. Najbolj prija, ko začutimo pristen stik s sabo, posledično pa začutimo tudi vsa živa bitja okoli nas.

V prihajajočih mesecih nas lahko spremljate v novem selfness programu v Termah Dolenjske Toplice, ki izkorišča obilje naravnih danosti v okolju Dolenjskih Toplic.

Op. p.: Čuječnost (mindfulness) razumemo kot zavedanje sedanjega trenutka in njegovo neobsojanje.





POLETNA NEGA – ZDRAVO SONČNO DOŽIVETJE V VELNESU

Besedilo: Mirjam Mrhar

Sončna svetloba je naše osnovno »živilo«, tako kot svež zrak, čista voda in kakovostna uravnotežena prehrana. Sonce ugodno vpliva na organizem in ob toplih sončnih žarkih občutimo ugodje in toploto nenevarnih infrardečih žarkov.

Prekomerno izpostavljanje soncu in sončenje pa žal povzročita opekline in druge poškodbe kože. Če je izpostavljanje prekomerno in dolgoletno, lahko vodi tudi do pospešenega staranja kože.

Sončne opekline in druge poškodbe povzročajo nevarni ultravijolični žarki, ker pa se intenzivnost tega sevanja zaradi tanjšanja ozonske plasti povečuje, smo UV sevanju zdaj bolj izpostavljeni kot v preteklosti.

Največji krivec za nastanek sončnih opeklin so UVB žarki, ki kožo globinsko

poškodujejo, saj prodrejo do njenih zarodnih plasti. Največ teh žarkov doseže Zemljo poleti, v jasnem vremenu sredi dneva.

Drugi škodljivi žarki, UVA, so manj nevarni za nastanek sončnih opeklin, ker pa je izpostavljenost tem žarkom večja, tako čez dan kot čez leto, saj doseže Zemljo 20-krat več UVA žarkov kot UVB žarkov, in ker prodrejo še globlje v kožo, lahko povzročijo tudi trajne poškodbe, ki jih sicer ne opazimo, povzročajo pa pospešeno staranje kože – foto staranje – in kožnega raka.

Značilni znaki prezgodnjega staranja kože so suha, usnjata, nagubana koža in pogosto tudi opazna nepravilna pigmentacija.

Vabljeni v Wellness center Balnea v Termah Dolenjske Toplice, kjer vas

za poletno pomlajevanje, vlaženje, remineralizacijo in regeneracijo kože čakajo naslednje storitve:

OSVEŽILNA SADNA NEGA OBRAZA ŠTIRJE LETNI ČASI, PRILAGOJENA POLETJU

Razkošno negovalna nega z gelno masko, bogato z vitaminskimi izvlečki, omogoča koži, da se s pomočjo narave regenerira od znotraj navzven, in jo tako zaščiti pred staranjem. Je očarljivo svežega sadnega vonja, kožo izdatno navlaži, osveži, pomiri in okrepi. Povrne ji vitalnost in edinstveni občutek svežine.

Cena: 50 EUR



OSVEŽILNA JOGURTOVA NEGA TELESA Z MASAŽO

To osvežilno nego telesa s 100-odstotno naravnim jogurtom kombiniramo z masažo za še učinkovitejšo osvežitev in sprostitvev mišic. Kožo bogato navlaži in ji povrne elastičnost in naravno vrednost pH. Presenečeni boste nad uspehom!

Cena: 49 EUR

Kaj pa sončna kopel?

V Termah Dolenjske Toplice vas tudi poleti čaka zanimiv poletni program savn s pravo sončno kopeljo.

Savnanje je v poletnem času še bolj učinkovito, saj se telo zaradi celodnevnega potenja razstrupi že s kratkotrajnim savnanjem, zato smo za vas v savnah pripravili poseben poletni program.

V tem programu vas popeljemo do popolne gladke zagorele polti, saj smo za vas pripravili brezplačni poletni program savnanja s pilingi in medenimi oblogami v parni savni, razvijate se lahko na vodnih posteljah v oazi miru in v zen sobi, v zgornjem predelu savn pa vas čaka še nudistična terasa, na kateri se lahko predajate sončnim žarkom in doživite pravo sončno kopel za enakomerno zagorelost celotnega telesa.

POLETNI PROGRAM SAVNANJA Z ZENOVSKIMI RITUALI V BALNEI

11.00 | Naravni solni piling (turška parna savna)

14.00 | Medeno razvajanje (turška parna savna)

16.00 | Zvočno sproščanje s tibetskimi skledami
in meditacijskim glasbilom (zen soba)

17.00 | Program s poletnim limoninim solnim pilingom
(turška parna savna)

19.00 | Ledena osvežilna terapija v vroči savni (zgornja finska savna)

19.30 | Razvajanje z grozdno vitaminsko kremo za zaključek nege telesa,
kar omogoči takojšen svež videz kože (doplačilo 3 EUR)



STE PRIPRAVLJENI NA POLETJE?

NAJ BODO PRIPRAVLJENE TUDI VAŠE VENE! UKREPAJTE ZDAJ!

Besedilo: Andreja Barbarič

Poletje je, vas pa zmrazi, ko pomislite na kratke hlače, krila in obleke. Tako pogosto razmišljajo ljudje, ki opažajo na svojih nogah znake kronične venske bolezni, za katero trpi danes kar osem od desetih odraslih prebivalcev sveta. (1) Pomembno pa se je zavedati, da gre za bolezen in ne le za neprijetno estetsko težavo.

NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI KRONIČNE VENSKÉ BOLEZNI:

- bolečine v nogah
- občutek težkih nog
- otekanje nog (edem)

Kronična venska bolezen je bolezen nog, pri kateri gre za prizadetost venskega sistema spodnjih okončin. Do nje pride zato, ker venske zaklopke in stene oslabijo, in zaklopke žil ne morejo več tesno zapirati. Kri tako zateka navzdol, zastaja in se začne kopičiti v spodnjem delu nog. Zaradi tega se venske stene razširijo, v tkiva v okolju pa začne prodirati plazma, kar se kaže kot oteklina.

Dejavniki, ki spodbudijo razvoj kronične venske bolezni

Na nastanek kronične venske bolezni najbolj vplivajo **dednost, starost, debelost in spol** (tveganje je večje pri ženskah).

DRUGI DEJAVNIKI TVEGANJA:

- dolgotrajno stanje ali sedenje
- nosečnost
- premalo gibanja
- kajenje
- vročina

Ker je kronična venska bolezen napredujoča bolezen, jo je treba začeti **zdraviti čim prej**, saj lahko sicer zelo **poslabša kakovost življenja**.

Huda bolečina in občutek težkih nog namreč počasi **povečujeta čustveno nelagodje in zmanjšujeta telesno sposobnost in mobilnost**.

Eden najkoristnejših **preventivnih ukrepov** pri tej bolezni je, ne glede na njene vzroke, **redno gibanje, zlasti hoja**. Telesna dejavnost namreč dolgoročno **ugodno učinkuje tudi na zdravje ven** v vseh starostnih obdobjih.

Načinov zdravljenja je več

Če simptomi ne povzročajo resnejših težav, so za take noge primerni **telesna dejavnost, počitek z dvignjenim položajem nog** in uporaba elastičnih kompresijskih nogavic.

Pri vseh stopnjah kronične venske bolezni pa je koristno tudi uživanje **venoaktivnih zdravil**, saj povečajo napetost ven in zavirajo vnetne procese v venskih zaklopkah in stenah žil, s tem pa vplivajo tudi na prepustnost kapilar in tako varujejo mikroobtok in zmanjšajo nevarnost nastanka otekline.

Med venoaktivna zdravila spada tudi **Flebaven**, zdravilo, ki vsebuje mikroniziran diosmin naravnega izvora. Zdravilo **lajša bolečine v nogah in zmanjšuje občutek težkih nog** in njihovo **otekanje**. Flebaven je na voljo v lekarnah, brez recepta, v obliki filmsko obloženih tablet po 500 in po 1000 miligramov. Flebaven 1000 mg se **jemlje le enkrat na dan**, zdravljenje pa je tako tudi **cenovno dostopnejše**. Posvetujte se s farmacevtom ali svojim zdravnikom.

Več na www.flebaven.si.

(1). 1. Rabe E, et al. Epidemiology of chronic venous disorders in geographically diverse populations: results from the Vein Consult Program. Int. Angiol. 2012; 31: 105–15.

POSKRIBITE ZA LAHKOTEN KORAK Z 9 PREPROSTIMI VAJAMI

1. VAJA

Noge držite skupaj, dvignite se na prste, nato pete počasi spustite na tla. Ponovite 20-krat.



2. VAJA

Stopite na debelo knjigo in se dvignite na prste. Noge držite skupaj, nato pete počasi spustite na tla. Ponovite 20-krat.



3. VAJA

Stojte na prstih in naredite nekaj korakov. Po krajšem odmoru ponovite.



4. VAJA

Naredite nekaj korakov po petah. Po krajšem odmoru ponovite.



5. VAJA

Stojte pokončno, stopala naj bodo v širini bokov. Pete izmenično dvignite s tal, zadržite in nato spustite na tla. Z vsako nogo ponovite 10-krat.



6. VAJA

Hodite po prostoru in koleno vsakič dvignite pod pravim kotom. Vaja bo še učinkovitejša, če se z nogo, na kateri stojite, dvignete na prste. Naredite nekaj korakov, nato počivajte in ponovite.



7. VAJA

Ulezite se na hrbet in roke položite pod križ za podporo. Noge dvignite v obliki škarjic. Ponovite 10- do 15-krat.



8. VAJA

Ulezite se na hrbet in roke položite pod križ za podporo. 30 sekund krožite po zraku, kot bi vozili kolo. Ponavljajte, dokler se počutite udobno.



9. VAJA

Ulezite se na hrbet in roke položite pod križ za podporo. Noge z rahlo upognjenimi koleni izmenično dvigajte in spuščajte. Z vsako nogo ponovite 10-krat.



Flebaven®

mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg
tablete, 1000 mg

LAHKOTEN KORAK ZA ZDRAVE VENE

UKREPAJTE ZDAJ!

Naj vas bolečine v nogah
ne ustavijo na vaši poti.
Preprečite napredovanje
kronične venske bolezni.

Flebaven z eno tableto na dan:

-  olajša bolečine v nogah,
-  zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje,
-  omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje.

www.flebaven.si



 **KRKA**

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?

MERI SI KRVNI TLAK
IN POMAGAJ SRCU,
DA ŠE DOLGO BIJE.

Več na zakajtibijesrce.si

Besedilo: Mateja Vilar in Andreja Barbarič

Zaradi hitrega življenjskega tempa si ljudje vzamemo premalo časa za lastno zdravje. Telesna nedejavnost, nepravilna prehrana in stres so pogosto naši vsakodnevni spremljevalci. Pa se kdaj vprašamo, ali imajo vse te razvade in navade kakšne posledice za naše zdravje?

Našteti je le nekaj dejavnikov, ki nevarno vplivajo na zvišanje krvnega tlaka (hipertenzijo), kronično bolezen sodobnega človeka, ki dosega razsežnost epidemije – z zvišanim krvnim tlakom se sooča tudi že skoraj 50 odstotkov odraslih Slovencev. Ker bolezen nima vidnih simptomov, se je večina sploh ne zaveda, tudi med zdravljenimi pa jih zaradi neupoštevanja zdravnikovih navodil in nerednega jemanja zdravil kar 75 odstotkov nima dobro urejenega krvnega tlaka. Tako izpostavljeni velikemu tveganju, da bodo doživeli možgansko kap ali srčni infarkt.

**VEČ O NEVARNOSTIH, KI JIH
POVZROČA VISOK KRVNI TLAK,
PREBERITE NA
WWW.ZAKAJTIBIJESRCE.SI.**

Krvni tlak si lahko izmerimo tudi doma, za to pa potrebujemo samo **ustrezen merilnik**. Kupimo ga lahko v lekarnah, tam pa nam bodo tudi svetovali glede njegove **pravilne uporabe in merjenja**. Da bodo izmerjene vrednosti **pravilne**, upoštevajte pri merjenju krvnega tlaka doma naslednjih nekaj pravil:

- Najmanj pol ure pred meritvijo ne jejte, ne pijte prave kave in alkohola in ne kadite.
- Pet minut pred začetkom meritve udobno sedite v mirnem okolju.
- Merilno manšeto si namestite na nadlaket v višini srca.
- Hrbet in podlaket naj bosta podprta, da ne bi prišlo do zakrčenosti mišic.
- Med meritvijo bodite čim bolj sproščeni. Stopala imejte na tleh, noge ne smejo biti prekrižane.
- Krvni tlak izmerite dvakrat zapored, z vmesnim premorom minuto do dve.
- Če se vrednosti meritev razlikujeta za več kot 10 mm Hg, si tlak izmerite še enkrat, kot vrednost izmerjenega krvnega tlaka pa upoštevajte povprečje zadnjih dveh meritev.
- Takoj po meritvi zapišite datum in čas meritve ter vrednost sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka (obe številki).

Praviloma ni nevarno, če je vrednost krvnega tlaka pri enem merjenju visoka, pomembnejše je povprečje meritev v daljšem obdobju. Krvni tlak si zato merimo vsaj 3 do 6 dni dvakrat na dan (zjutraj in zvečer). V domačem okolju je krvni tlak **navadno nižji kot v ambulantni**, zato je tu nižji tudi diagnostični prag za hipertenzijo.

Diagnostični prag za hipertenzijo je pri meritvah v ambulantni $\geq 140/90$ mm Hg oz. pri meritvah doma $\geq 135/85$ mm Hg.

Če je povprečje meritev doma **višje od 135/85 mm Hg**, se s svojim osebnim zdravnikom pogovorite o ukrepih za znižanje krvnega tlaka.

Če je povprečje meritev doma **nižje od 135/85 mm Hg**, je vaš krvni tlak normalen.

Krvni tlak se ves čas spreminja, s starostjo pa je večja verjetnost, da bo zvišan, zato Svetovna liga za hipertenzijo priporoča, da si ga izmerimo najmanj enkrat na leto.

Le tako bomo lahko preprečili škodo, ki jo povzroči dolgotrajno zvišan krvni tlak na žilah, srcu, možganih, ledvicah in očeh.

**PROJEKT ZDRUŽENJA ZA
HIPERTENZIJO PODPIRA KRKA,
TOVARNA ZDRAVIL IZ NOVEGA MESTA.**



**“Za vsa lepa doživetja
in nove horizonte,
ki me še čakajo.”**
MOJCA, voditeljica



**“Za otroke, vnuke
in za še nenapisane
pesmi.”**
ANDREJ, glasbenik



**“Za otroke, glasbo
in delo, ki me še
vedno izpolnjuje.”**
MATJAŽ, podjetnik



**“Za moje štiri
srčke, hribe, mir
in ljubezen.”**
JANJA, mama štirih otrok



Krkini rezultati prvega četrletja 2019

Skupina Krka je v prvem četrletju 2019 dosegla prodajo v višini 378,5 milijona EUR, kar je 12 % več kot v primerljivem lanskem obdobju, in ustvarila 70,3 milijona EUR čistega dobička oziroma 42 % več kot v primerljivem lanskem obdobju.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je znašala 8,5 milijona EUR, kar je 6 % več kot v primerljivem lanskem obdobju.



Izlet s kopanjem in kosilom v Šmarješke Toplice ali Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice in v Talaso Strunjan. Izlete organizira gospa Milica Skvarča: vsak drugi četrtek izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni »varovanci« izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, ob ponedeljkih v juniju, juliju in avgustu pa odpelje avtobus na kopalni izlet v Strunjan. Avtobus odpelje v obeh primerih iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici.

Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite: Milica Skvarča, 041 595 192.

NE SPREGLEJTE ...

Če vam enodnevni izlet ni dovolj, preverite pri Milici Skvarča še ponudbo počitnic ob slovenskem morju:

Talaso Strunjan (6.-13. 10. 2019 in 22.-29. 3. 2020)

Oddih vsebuje: brezplačni avtobusni prevoz (odhod iz Ljubljane), namestitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskno vodo, 1 obisk savne, vodene športne aktivnosti, pester animacijski program ...

Več informacij: 041 595 192



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s pripisom "Naročilnica na Vrelce Zdravja".)

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.)

Poštna št.:

Kraj:

Elektronski naslov:

Strinjam se z obdelavo mojih osebnih podatkov (ime in priimek, naslov prebivališča, elektronski naslov) ter družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto izrecno dovoljujem njihovo obdelavo za namen posredovanja revije.

Podpis: _____

Če ne želite več prejemati revije Vrelci zdravja, ali želite, da vaše osebne podatke prenehamo obdelovati, lahko to zahtevo kadarkoli sporočite na naslov družbe Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali elektronski naslov marketing@terme-krka.si. Vedno imate pravico do dostopa do svojih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličete svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrisemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov dataprotection.officer.tk@terme-krka.si. Osebne podatke bomo obdelovali do vašega preklica. Vabimo vas, da si več o vaših pravicah in varstvu osebnih podatkov v Termah Krka preberete v Politiki zasebnosti, ki je objavljena na naši spletni strani www.terme-krka.com.



Že 35 let »poročeni« s Termami Šmarješke Toplice **SPRVA SODELAVCI, DANES PA PRIJATELJI, KI DOPUSTUJEJO SKUPAJ!**

Besedilo: Katarina Rudman

Gospod Edo Zaplotnik in člani društva Iskra so stari znanci šmarjeških term. Sami pravijo, da jim je tukaj tako prijetno in udobno, da se počutijo čisto domače. Dobili smo se v hotelski kavarni in klepetali debelo uro, pa še bi, a se jim je mudilo na vodeno nordijsko hojo.

Kako se je sploh začelo to vaše razmerje s Šmarješkimi Toplicami?

Edo: Sindikat podjetja Iskra kibernetika iz Kranja je namenjal veliko pozornost svojim zaposlenim – veliko so vlagali v dobro počutje zaposlenih, kar pri večini podjetij zdaj pogrešam. Zdi se mi, da sta Krka in Terme Krka med redkimi svetlimi izjemami. No, in tako je sindikat dodal med svoje dejavnosti tudi aktivno rekreacijo za zaposlene v Termah

Šmarješke Toplice in je bilo vsaka tri leta to dopustovanje brezplačno – delavec je samo vzel dopust, stroške pa je kril sindikat. V paket je bil vključen tudi celoten zdravstveni pregled, s testiranjem srca in drugimi testiranj, ob prihodu in pred odhodom domov. Že takrat so bili vsi animatorji, športni trenerji in prehranski svetovalci pravi strokovnjaki na svojem področju.

Po razpadu Jugoslavije je dobil sindikat drugačno vlogo, in se ni več ukvarjal s tovrstnimi aktivnostmi, zato pa smo se sami organizirali. Ker smo se tukaj dobro počutili, smo še vedno želeli skupaj zahajati v vaše konce. In ko nas je Edo Zaplotnik povabil, naj ustanovimo svoje društvo, se je tako tudi zgodilo. V okviru Kibernetike so potem nastala različna podjetja, a še

vedno smo hodili mnogi na oddih v Terme Šmarješke Toplice – od delavcev, vodij in direktorjev do partnerjev.

Kolikokrat na leto pa pridete sem? In kaj vse počnete tukaj?

Edo: pridemo vsako leto enkrat, po navadi maja ali junija. Moram pa priznati, da smo bili pred leti bolj aktivni; radi smo kolesarili, prehodili smo Trško goro, šli do Gospodične, na Trdinov vrh, raftali smo po Krki, kegljali ... Ogledali smo si Novo mesto z okolico, Krakovski gozd ... lahko rečemo, da smo Dolenjsko v vseh teh letih precej dobro spoznali. Naš jutranji ritual pa je tudi zdaj še vedno vodna aerobika, udeležujemo se vadbe PACE, nordijske hoje. Nekatere pohode in izlete si načrtamo sami, na nekatere



gremo v spremstvu športnega trenerja Braneta Bona, vsako leto pa sredi tega našega tedna obiščemo prijatelja v Šmarjeti, v gostilni Pri cvičku, in si tam naredimo prijeten piknik.

Margita: Še vedno hodimo tudi v savne, na bazene in na masaže in nege. V soboto, preden odidemo domov, pa nam vedno pripravijo poslovilno večerjo s torto.

Kaj je tisto, kar vas vleče k nam?

Edo: Pozornost in čas, ki nam ju namenijo tukajšnji zaposleni. Od trenutka, ko vstopiš v recepcijo, do poslovilnega objema čutiš gostoljubje, prijaznost, toplino osebja – vsega osebja, od receptorjev, sobaric, animatorjev, velneških delavcev do kuharic, vodij ...

Margita: Vedno imaš občutek, da si dobrodošel. Rokujemo se z vsemi zaposlenimi, ne glede na njihovo vlogo.

“Ko prestopimo prag vašega hotela, se nam zdi, kot da smo doma.”

Med pogovorom se nam pridruži tudi gospod Marjan, ki Šmarješke Toplice obiskuje že od leta 1986. Takratnih oddihov se spominja kot zelo pestrih, spomini kar vrejo iz njega ...

Marjan: Bilo je veliko telovadbe, športa – v Novo mesto smo hodili kegljati, streljali smo, metali medicinko, igrali minigolf, kolesarili ... Imeli pa smo tudi svojo članarino; vsak, ki se je želel pridružiti našemu društvu, je moral prinesiti 5 litrov cvička!

Očitno se zelo dobro razumete, da se vedno znova odločite, da boste dopust preživel skupaj – s sodelavci, nekdanjimi sodelavci in celo partnerji vašega sodelavca.

Ali se družite tudi čez leto, doma?

Edo: Po navadi se skupinsko zberemo dvakrat letno – enkrat pri vas, v Termah Šmarješke Toplice, in enkrat v bližini doma, kjer se zberemo na turistični kmetiji, na pohodu in pikniku.

Margita: Tudi novo leto smo že praznovali skupaj. Med nami še ni bilo kakih večjih konfliktov, seveda pa so prisotna kakšna manjša občasna zbadanja, vendar je to bolj za hec.

Koliko članov šteje vaše društvo?

Edo: Prvih nekaj let nas je bilo več kot trideset, tako da so nas morali animatorji razdeliti v dve skupini. Zdaj pa nas je ravno prav za eno skupino.

Marjan: Nekaj jih je že umrlo, nekaj je bolnih ... A ne dopustimo, da bi nas bolezen prikrajšala za dopust. Jaz sem prišel eno leto sem na berglah, ker nisem želel izpustiti tega oddiha.

Čudovito je bilo klepetati z vami, predvsem pa je lepo videti to, da ohranjate s sodelavci ne samo stike, ampak pravo prijateljstvo! Želim vam, da bi se še naprej aktivno udeleževali pohodov in potepov po Sloveniji in si privoščili čim več razvajanja v velneških centrih.

Nasvidenje do prihodnjega leta.



BARVITA JESEN V TERMAH KRKA

Ko se poletna vročica umiri, ko se narava odene v živopisno preobleko in so krožniki polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot ...

Vabljeni!

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih
• nočno kopanje ob petkih in sobotah • 1 x vstop v oazo savn (ne velja v Talasu Strunjan)
• nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko in hidrogimnastiko v bazenih • bogat zabavni in kulturni program.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice 1. 9.-27. 10. 2019	Hotel Kristal****	170,00 EUR	268,00 EUR
	Hotel Balnea****superior	221,00 EUR	350,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice 1. 9.-27. 10. 2019	Hotel Šmarjeta****	181,00 EUR	285,00 EUR
	Hotel Vitarium****superior	190,00 EUR	300,00 EUR
Talasus Strunjan 15. 9.-10. 11. 2019	Hotel Svoboda****	222,00 EUR	369,00 EUR
	Vile***	162,00 EUR	270,00 EUR
	Hotel Laguna***	176,00 EUR	293,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

IVANJKA - sorta hrušk: **JAFFA** - britanski violinist (Max): **KAIROS** - trenutek pomembne odločitve: **SKEDA** - kartotečni listek:

VAGUS, BOK, SLAMNJAČA, APRa, UHAN, DIAGONALA, PENN, ZAVAL, IZBIREK, JANKO, TARTAR, SEKA, SPA, ADE, NOEL, SKUTER, LOVAČ, KAVIAR, TO, ISIS, TOKIO, EGON, ATROPIN, ZMRZAL, NI, POTOSI, TALIN, ITA, SUMATRA, AZI, SEIDEL, UKINITEV, TVRDKA, DALJNICA

1. nagrada: **PETRA DEŽMAN,**
V DOBJE 9, 4260 BLED
2. nagrada: **EDI ZADRAVEC,**
TAVČARJEVA 14, 2000 MARIBOR
3. nagrada: **JELKA KOMAC,**
CELOVŠKA 106, 1000 LJUBLJANA
4. nagrada: **TOMAŽ ŽIBERT,**
KOSOVELOVA 4, 4240 RADOVLJICA
5. nagrada: **NATAŠA KOS KAVČIČ,**
KNEŽA 8A, 5216 MOST NA SOČI

Naslov

Da boste pravočasno obveščeni,
se nam pridružite na
družabnih omrežjih.

- Ugodne ponudbe za oddih
- Razpisi za delovna mesta v Termah Krka
- Nagradna vprašanja z lepimi nagradami
- Nove storitve v Termah Krka
- Nasveti strokovnjakov
- Mnenja gostov

Facebook



Terme Krka Slovenia



Relais & Châteaux
Hotel Grad Otočec



Hotel Balnea Superior



Vitarium Spa & Clinique



Hotel Šport



Talaso Strunjan



Pinija
restaurant & beach bar



Golf Grad Otočec



Vila Tartini

Instagram

@terme_krka

@castleotocec

@hotel_balnea

@vitariumspa

@hotelsportotocec

@talasostrunjan

@pinijarestaurant

@golfgradotocec

@vilatartini